mobilesport.ch

11 | 2017

Gagner en assurance

Thème du mois – Sommaire

Organisation/Sécurité 2
Vaincre sa peur 3

Pratique
- Postes principaux 4
- Postes annexes 9
- Circuit 15

Indications 16

Catégories

- Tranche d'âge: 4-8 ans
- Annes scolaires: 1H-4H
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Depuis plusieurs années, les capacités motrices des jeunes enfants (1H-4H) diminuent graduellement. L'hétérogénéité des classes rend difficile la préparation de leçons d'éducation physique adaptées à chacun. Ce thème du mois propose différentes situations qui visent à stimuler et faire progresser les enfants courageux, mais aussi les plus craintifs.

Les élèves débutent leur cursus scolaire avec, dans leurs bagages, de grandes disparités concernant leurs aptitudes, leur comportement, leurs prérequis ainsi que leur âge. Certains enfants, lors de leur première leçon d'éducation physique, n'osent pas s'aventurer sur un banc suédois de peur de tomber. Ils éprouvent un certain vertige, ne disposent pas de l'équilibre nécessaire ou redoutent tout simplement un environnement nouveau. Pour eux, la salle de sport est grande, dangereuse et inconnue. Les enfants timorés essaient souvent de se cacher, profitant des effectifs de classe toujours plus importants pour se noyer dans la masse. Ils se privent ainsi de précieuses minutes de mouvement durant la leçon.

Répondre aux multiples attentes

A l'opposé, on trouve d'autres élèves qui trottent sur le banc placé en hauteur, grimpent aux espaliers ou même aux perches, sans aucune appréhension. Ils débordent d'idées pour exploiter toutes les ressources offertes par cet immense et fascinant terrain de jeu. Ce thème du mois présente différents postes et parcours susceptibles de motiver et de stimuler les élèves peureux ou très prudents. Mais les plus habiles et intrépides y trouveront aussi de quoi renforcer leurs atouts et estomper leurs points faibles.

Des images comme source d'inspiration

Les descriptions précises pour la mise en place des postes ont été volontairement omises, car les dessins parlent d'eux-mêmes. Le matériel nécessaire pour chaque poste est listé. De même, les objectifs, les déplacements et les consignes de sécurité sont clairement exposés. Les enseignants disposent d'idées à profusion qu'ils peuvent adapter selon les besoins spécifiques de leurs élèves. Dernier point: il est important que les enfants participent activement à la conception d'exercices aux différents postes. Leur créativité et leur motivation sont ainsi stimulées.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Organisation

L'installation d'un parcours avec des postes variés est souvent associée à un gros investissement en temps. A tort! En respectant quelques points, les enfants peuvent profiter rapidement des innombrables possibilités offertes par les agrès et engins de la salle.

Conseils
- Si possible, ne pas installer le parcours seul, mais solliciter l'aide de collègues, des parents, etc.
- Concevoir le plan horaire de manière que deux classes successives puissent utiliser le parcours. L'enseignant évite donc une mise en place ou un rangement.
- Travailler avec des fiches illustrées et une liste de matériel pour chaque poste: les enfants peuvent ainsi participer à son installation. Les mesures sécuritaires sont par contre mises en place et contrôlées par l'enseignant.
- Si les enfants ne peuvent pas aider lors de la mise en place des postes, ils ne doivent pas se retrouver au milieu du chemin.
- Avec le temps, l'installation est plus rapide! C'est en forgeant que l'on devient forgeron!
- Prévoir un poste annexe pour que les élèves puissent effectuer une autre tâche librement, avec une corde, un cerceau, etc.

Remarque: L'expérience a montré qu'il est parfois plus judicieux de ne pas faire passer les élèves obligatoirement par tous les postes.

Parcours en boucle

Les élèves choisissent les postes et s'y déplacent librement. A partir de la moitié de l'année scolaire (environ), les plus âgés devraient être disposés à tester tous les postes. Le circuit (voir p. 15) se prête bien à cela, car les élèves ne se rendent souvent pas compte qu'ils expérimentent quelque chose de nouveau. Les plus craintifs ont la possibilité, avec cette forme, d'«emprunter des raccourcis».

Les postes principaux (voir pp. 4-8) présentés dans cette revue permettent, la plupart du temps, de faire travailler dix enfants en même temps. Pas besoin donc de prévoir un tournus. Selon les particularités de la salle, l'emplacement des engins fixes et le matériel à disposition, certaines combinaisons nécessiteront peut-être des ajustements.

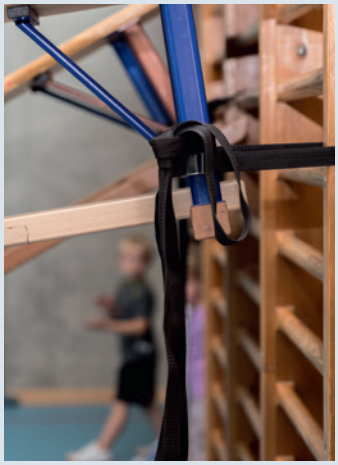
Les postes annexes (voir pp. 9-14) sont plus simples à installer et requièrent moins de matériel. Les élèves peuvent y affiner certains éléments abordés dans les postes principaux (la force, l'équilibre, les sauts, etc.) ou expérimenter des mouvements complémentaires aux tâches principales. Ces postes annexes peuvent aussi faire office de pause active.

Premières impressions
Cette vidéo montre des enfants en action à des postes de ce thème du mois.

Sécurité

Tous les agrès et engins intégrés dans les postes doivent être soigneusement assurés. Les sangles d'arrimage (voir illustrations ci-contre) représentent ici une aide précieuse. On les trouve à bon prix dans les magasins de bricolage.

Avantages des sangles:
- Elles peuvent être facilement serrées et desserrées.
- Elles ne nécessitent pas de connaissances au niveau des nœuds.
- Elles permettent d'attacher solidement des tapis pliés en deux.
- Elles sont plus longues que des cordes à sauter classiques.



© OFSPO

Vaincre sa peur

Les enfants timorés ne doivent être ni négligés ni oubliés. Il est important de les amener progressivement vers les exercices, sans les stresser. Quelques astuces simples peuvent les aider à surmonter leurs craintes.

Il est important que les élèves connaissent l'objectif à atteindre et qu'ils ne le voient pas comme une montagne insurmontable. Au début, on privilégiera des agrès simples:
- banc suédois,
- banc suédois retourné,
- banc suédois accroché à l'échelon inférieur de l'espalier,
- caisson à deux ou trois éléments (au plus), réception sur tapis,
- deux bancs suédois posés l'un à côté de l'autre.

Répéter les postes

Il faut habituer peu à peu les enfants aux différents engins. C'est pourquoi il est judicieux de proposer plusieurs leçons avec les mêmes postes, en introduisant de petites variantes ou compléments. Les élèves aiment refaire plusieurs fois les mêmes exercices, car ils peuvent mesurer leurs progrès.

Modifier les conditions

Tous les élèves doivent trouver des défis adaptés à leur niveau, même les meilleurs. Les postes qui offrent des expériences différenciées permettent d'y parvenir.

Contrastes	Exemples de postes
penché – à plat	Un banc suédois est accroché à l'échelon inférieur de l'espalier ou à l'échelon le plus haut.
haut – bas	Sauter en contrebas d'un caisson avec un, voire deux éléments, ou d'un caisson avec plusieurs éléments.
lentement – vite	Balancer aux anneaux, etc. **Remarque:** Pour tous les postes où l'on peut effectuer le mouvement à différentes vitesses.
large – étroit	Marcher sur la partie large ou étroite du banc suédois, se tenir en équilibre sur une barre ou sur un caisson.

Les enfants craintifs ont besoin de sécurité, de confiance et d'encouragement pour le moindre petit progrès. L'objectif ultime est qu'ils bougent avec plaisir et vivent des expériences positives, qu'elles soient petites ou grandes!

Moduler les difficultés et les aides

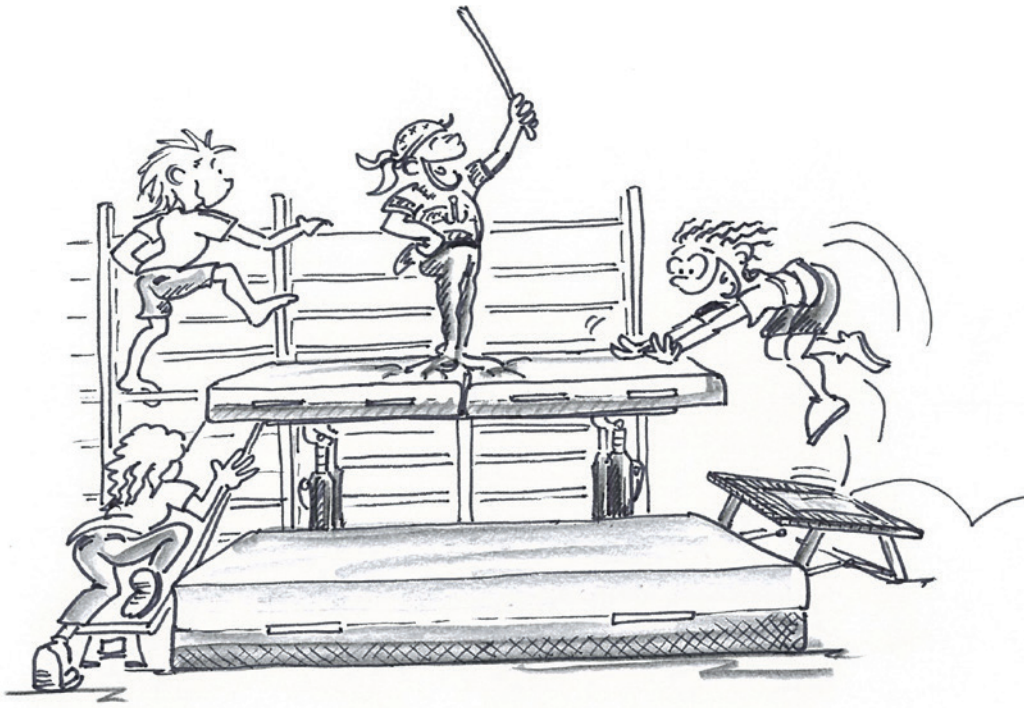
Il est important que les postes présentent plusieurs niveaux de difficulté afin que tous les élèves puissent s'y exercer. Les plus téméraires ou chevronnés soutiennent naturellement les plus craintifs. Ils ont d'ailleurs souvent de bonnes idées pour les aider à vaincre leurs peurs. Il faut donc laisser un espace pour que leur créativité s'épanouisse.

Les enseignants peuvent aussi aménager des moyens auxiliaires pour faciliter la tâche.
Exemples:
- Escalader avec ou sans corde.
- Se tenir en équilibre sur des barres asymétriques ou parallèles.
- Prévoir des appuis pour les exercices d'équilibre (barres, espaliers).

© OFSPO

Postes principaux

Les postes suivants mettent l'accent sur différentes capacités. Au premier plan, il s'agit d'éveiller la joie des enfants pour le mouvement et pour les expériences nouvelles. Les élèves amènent aussi leurs propres idées.



Bateau pirate

Accents: Escalader, se tenir en équilibre, sauter en contrebas, rythme, sauter au trampoline.

Les élèves peuvent accéder au bateau par différents moyens:
- avec élan sur le trampoline et réception sur le gros tapis;
- en escaladant les espaliers;
- en marchant sur le banc accroché aux espaliers.

Matériel:
- Une paire de barres parallèles
- Deux tapis de 16 ou un gros tapis
- Un gros tapis
- Un banc suédois
- Un espalier
- Un trampoline
- Des sangles d'arrimage

Objectif: Les élèves réussissent à accéder aux tapis perchés sur les barres, en choisissant le moyen adapté à leurs capacités, puis à sauter en contrebas sur le gros tapis.

Déplacements:
- Sur un banc suédois
- Sur un trampoline
- Sur les espaliers
- Voir variantes

Eventuelles difficultés:
- Vertige
- Equilibre
- Motricité
- Rythme (lors de l'élan)
- Détente
- Courage

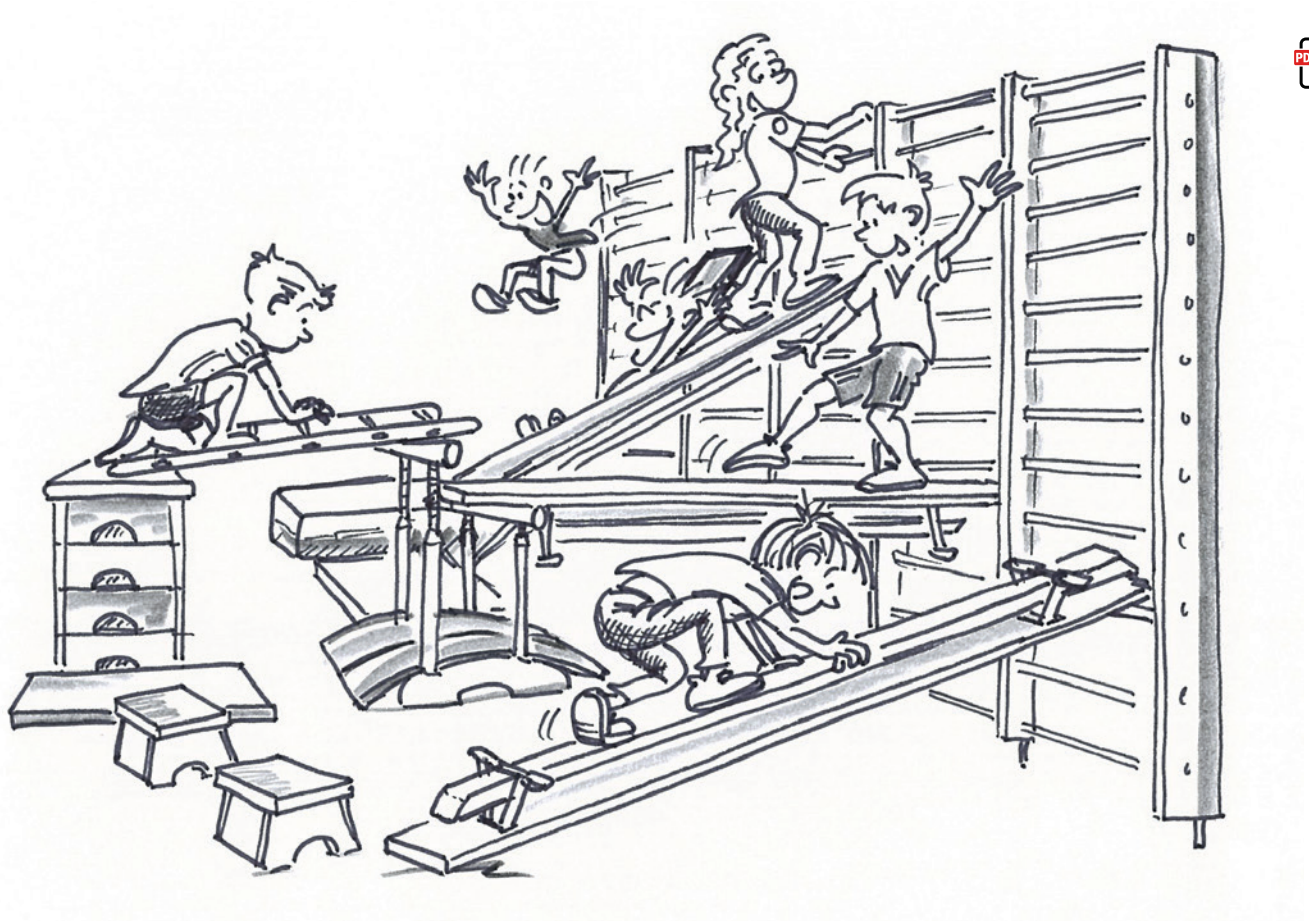
Sécurité: Assurer les tapis et les bancs suédois avec des sangles.

Variantes:
- Retourner le banc suédois, partie étroite au-dessus.
- Placer le poste devant le mur d'escalade (au lieu de l'espalier), le banc suédois peut ainsi être fixé entre les barres et le mur d'escalade. Les élèves doivent en plus maîtriser leur équilibre en hauteur.
- Franchir une échelle.
- Intégrer les idées des élèves.

Remarque: L'enseignant peut surveiller plusieurs élèves en même temps. Il encourage et félicite les élèves.

Postes supplémentaires:
- Salto pneu (p. 9)
- Jardin d'équilibre (p. 5)
- Mur d'escalade (p. 9)
- Téléski (p. 14)
- Banc balançant (p. 11)

© OFSPO



Jardin d'équilibre

Accents: Se tenir en équilibre, escalader, se renforcer, glisser, sauter en contrebas.

Les élèves se déplacent en équilibre sur divers agrès. Différents niveaux de difficulté leur sont proposés: haut-bas, large-étroit, avec ou sans aide, instable-fixe.

Matériel:
- Une échelle
- Une paire de barres asymétriques
- Six bancs suédois
- Un tapis de 16
- Deux petits tapis
- Un caisson
- Des sangles d'arrimage

Objectif: Les élèves sont capables de se déplacer sur des agrès plus ou moins larges et stables, situés à différentes hauteurs.

Déplacements:
- Sur la partie large du banc suédois
- Sur la partie étroite du banc suédois
- Sur les barres asymétriques
- Sur l'échelle
- Sur le caisson

Eventuelles difficultés:
- Vertige
- Equilibre

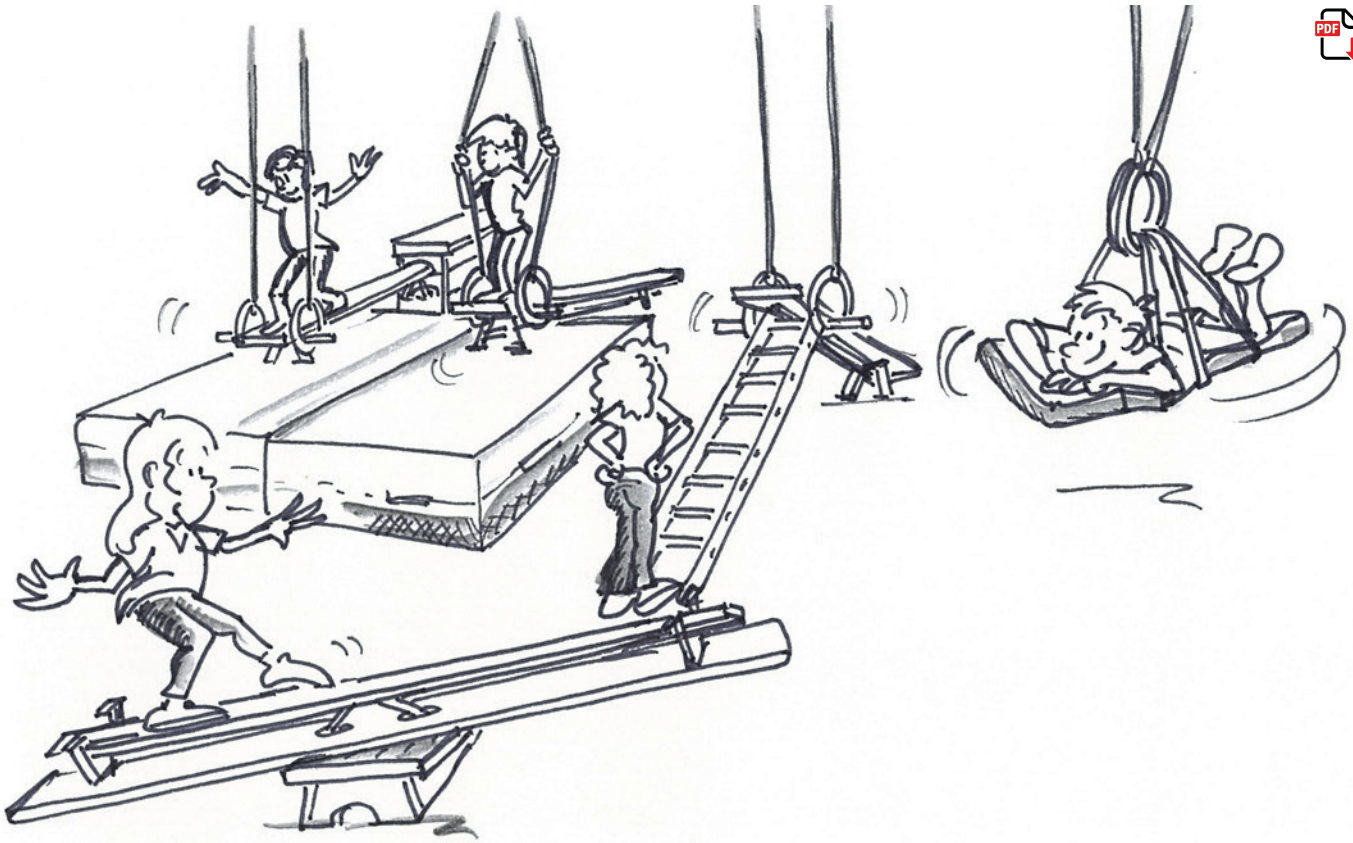
Sécurité: Assurer les bancs suédois avec des sangles afin qu'ils ne bougent pas. Placer de petits tapis sous les barres asymétriques.

Variantes:
- Modifier la hauteur des bancs suédois.
- Régler les barres asymétriques pour qu'elles soient obliques.
- Retourner le banc suédois, partie étroite au-dessus.
- Aligner plusieurs paires de barres asymétriques.
- Choisir d'autres agrès.
- Incliner l'échelle.
- Se déplacer avec un petit sac de sable sur la tête.
- Se déplacer en avant ou en arrière.
- Accrocher le banc suédois aux anneaux (instable).
- Intégrer les idées des élèves.

Remarque: Les élèves se montrent particulièrement créatifs à ce poste. Exemples: aux barres asymétriques, ils ajoutent une montée à l'appui ou se suspendent par les jarrets; ils avancent ou marchent à reculons, passent de banc en banc, etc. L'imagination n'a pas de limite! L'avantage de ce poste est que les élèves partent du bas pour aller vers le haut, ils apprivoisent donc graduellement la hauteur. Les plus craintifs s'exercent sur les bancs suédois proches du sol.

Postes supplémentaires:
- Ballon de gymnastique (p. 10)
- Mur d'escalade (p. 9)
- Face nord (p. 10)
- Grande balançoire (p. 11)

© OFSPO



Parc mobile

Accents: Se tenir en équilibre, se concentrer, sauter en contrebas.

Les élèves se déplacent en équilibre sur des agrès instables avant de sauter en contrebas sur le gros tapis ou d'emprunter la voie descendante (par exemple pour l'échelle).

Matériel:
- Anneaux balançants
- Une échelle
- Trois trapèzes
- Quatre bancs suédois
- Un caisson
- Deux gros tapis
- Un couvercle de caisson
- Des petits tapis
- Des sangles d'arrimage

Objectif: Les élèves sont capables de se déplacer sur des agrès instables.

Déplacement:
- Sur le banc suédois ou l'échelle

Eventuelles difficultés:
- Garder son équilibre sur des supports qui bougent n'est pas facile.
- Le saut en contrebas représente aussi un petit défi.

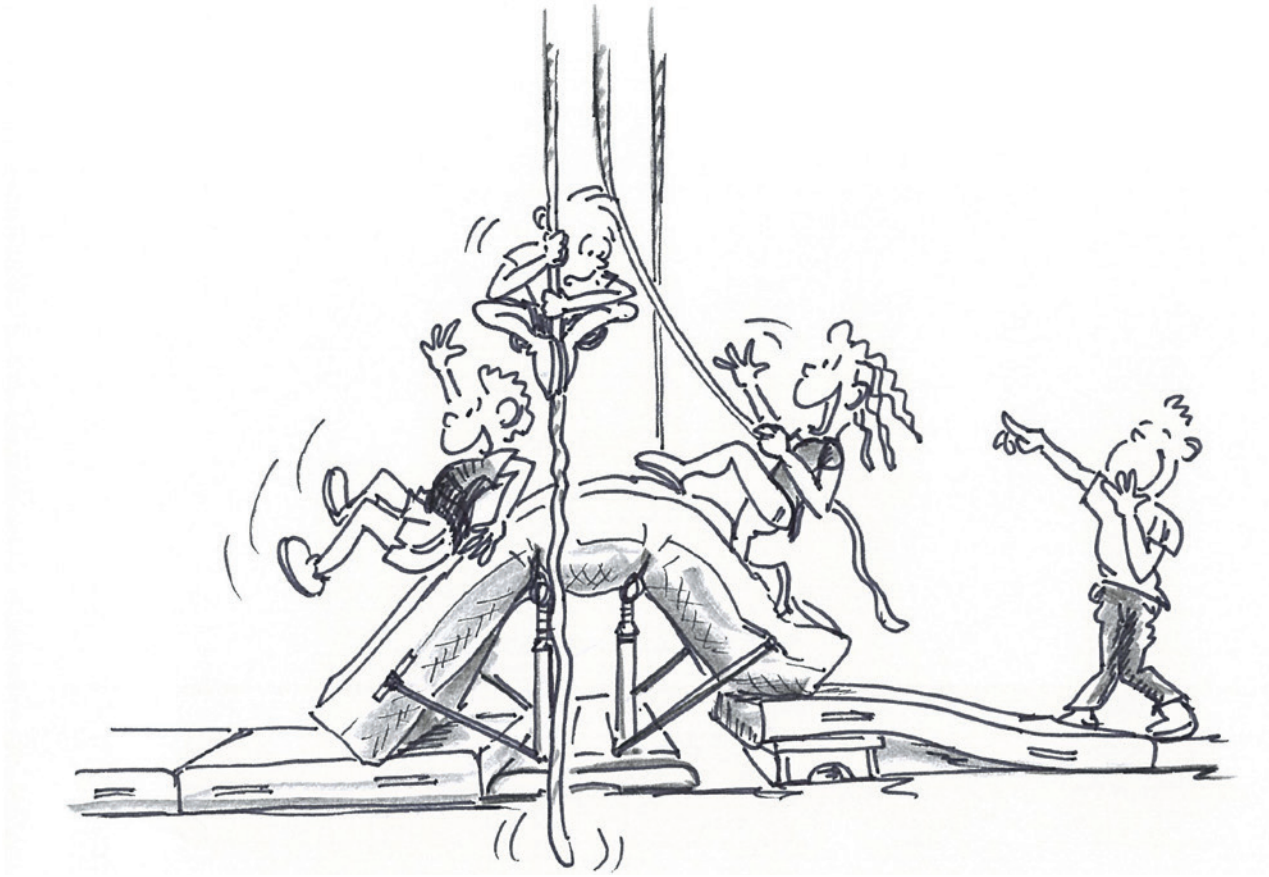
Sécurité: Fixer les bancs suédois et l'échelle aux trapèzes avec des sangles. Placer des petits tapis sous les bancs.

Variante:
- Lever les anneaux pour augmenter l'inclinaison du banc suédois et de l'échelle.

Remarque: Un seul enfant par agrès. Se déplacer prudemment le long du banc.

Postes supplémentaires:
- Mur d'escalade (p. 9)
- Tapis mouvant (p. 13)
- Toboggan (p. 14)
- Téléski (p. 14)
- Crevasse (p. 12)

© OFSPO



Everest

Accents: Se renforcer, escalader, glisser.

Les élèves escaladent le gros tapis, avec ou sans l'aide de la grande corde. Ils glissent ou sautent sur l'autre versant et se réceptionnent sur le tapis de 16.

Matériel:
- Une paire de barres parallèles
- Un gros tapis
- Deux tapis de 16
- Une corde
- Deux sangles d'arrimage

Objectif: Les élèves se déplacent sur les deux versants de la montagne.

Déplacements:
- Avec élan
- En se hissant avec la corde
- En s'aidant mutuellement

Eventuelles difficultés:
- Force insuffisante
- Maladresse
- Vertige

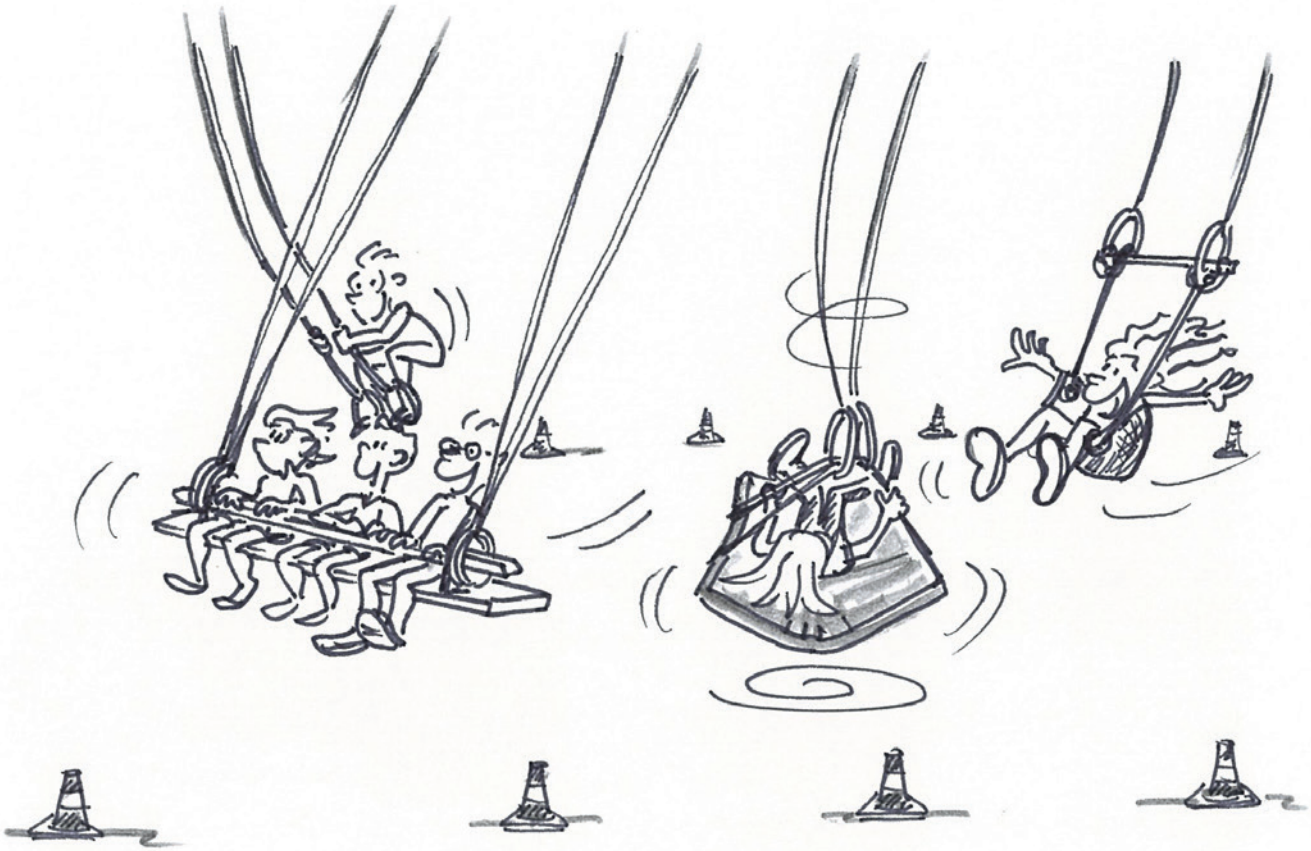
Sécurité: Placer des tapis de 16 des deux côtés du gros tapis. Ce dernier est plié et solidement fixé grâce à deux sangles.

Variantes:
- Modifier la hauteur des barres parallèles.
- Sans la corde.

Remarque: Pour faciliter l'escalade, on peut placer un couvercle de caisson devant le gros tapis. Toute la classe participe à l'installation du poste. Etant donné la difficulté du montage, la présence d'un second adulte est souhaitable. Les efforts sont récompensés, car les enfants adorent ce poste.

Postes supplémentaires:
- Mur d'escalade (p. 9)
- Jardin d'équilibre (p. 5)
- Balancers (p. 8)
- Tunnel routier (p. 14)

© OFSPO



Balancers

Accents: Balancer, se tenir en équilibre.

L'installation compte plusieurs paires d'anneaux pour occuper le maximum d'élèves simultanément.

Matériel:
- Banc suédois
- Petits tapis
- Anneaux balançants
- Trapèze
- Balançoire
- Cordes (avec ou sans nœud)
- Event. morceaux de moquette
- Sangles d'arrimage

Objectif: Les élèves se balancent sur différents agrès.

Déplacement:
- Tester différentes manières de se balancer.

Eventuelles difficultés:
- Certains élèves n'osent pas se balancer. En leur proposant une ou deux installations tout près du sol, ils seront encouragés à se lancer.

Sécurité: Fixer solidement les balançoires avec des sangles. Expliquer aux enfants qu'ils ne doivent pas courir le long des installations (placer évent. des cônes).

Variantes:
- Moduler la hauteur des balançoires.
- Se balancer avec beaucoup ou peu d'amplitude.

Remarque: La plupart des élèves aiment se balancer. Malheureusement, il est difficile d'occuper beaucoup d'enfants en même temps, vu la complexité des installations. De plus, l'enseignant ne peut pas pousser plusieurs élèves simultanément. En aménageant des postes près du sol, les plus peureux osent s'aventurer. Dans cette optique, il est judicieux de regrouper les élèves par niveaux.

Postes supplémentaires:
- Mur d'escalade (p. 9)
- Jardin d'équilibre (p. 5)
- Tunnel routier (p. 14)
- Crevasse (p. 12)
- Toboggan (p. 14)

© OFSPO

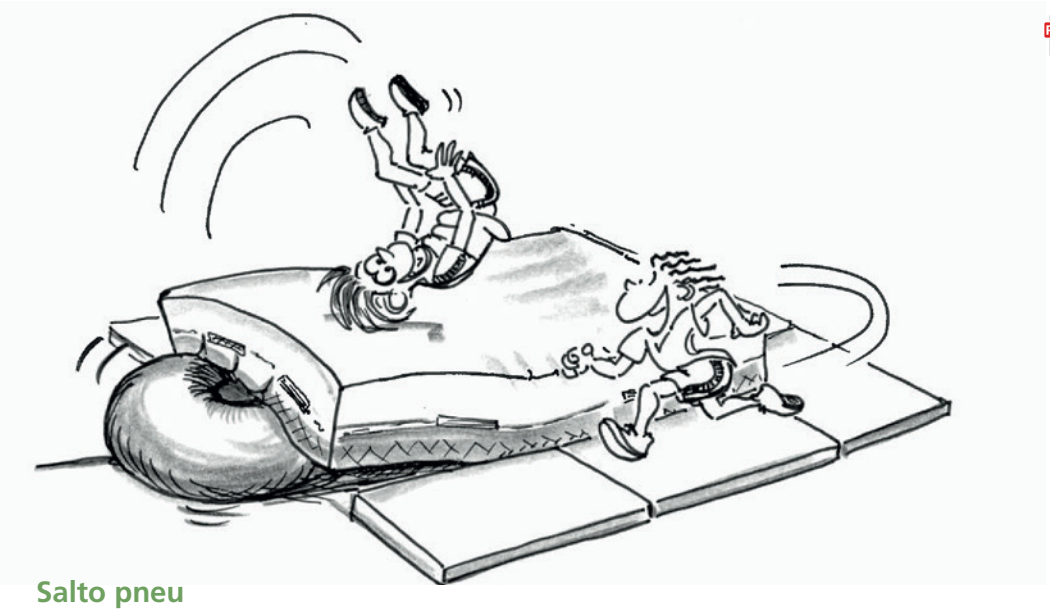
Postes annexes

Ces postes s'installent relativement vite et proposent des tâches assez simples aux enfants. Ils permettent entre autres de décharger les postes principaux quand les effectifs de classe sont importants.

Mur d'escalade

Les élèves escaladent le gros tapis fixé aux espaliers avec des sangles d'arrimage. Ils peuvent s'aider éventuellement avec une corde fixe ou prendre un bon élan.

Matériel: Un gros tapis, petits tapis, espaliers, deux cordes à sauter, deux sangles d'arrimage

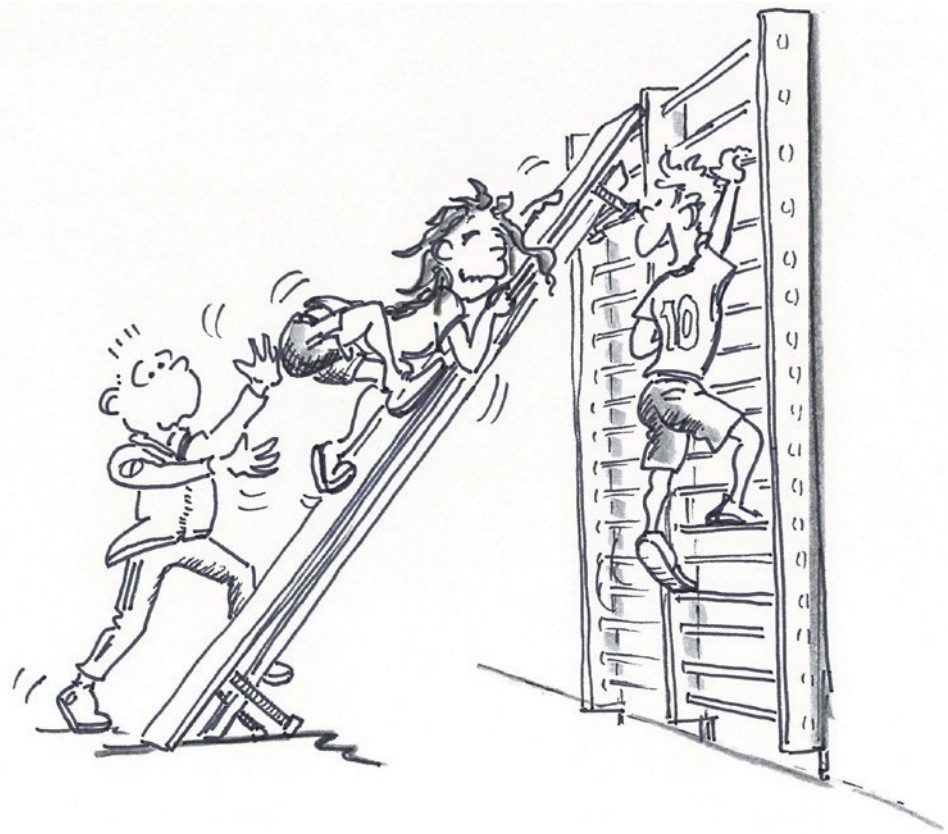


Salto pneu

Les élèves prennent leur impulsion sur la chambre à air, avec ou sans course d'élan, puis ils effectuent une roulade ou un saut roulé sur le gros tapis. Important: l'impulsion se fait avec les deux pieds simultanément.

Matériel: Un gros tapis, petits tapis, une chambre à air de camion

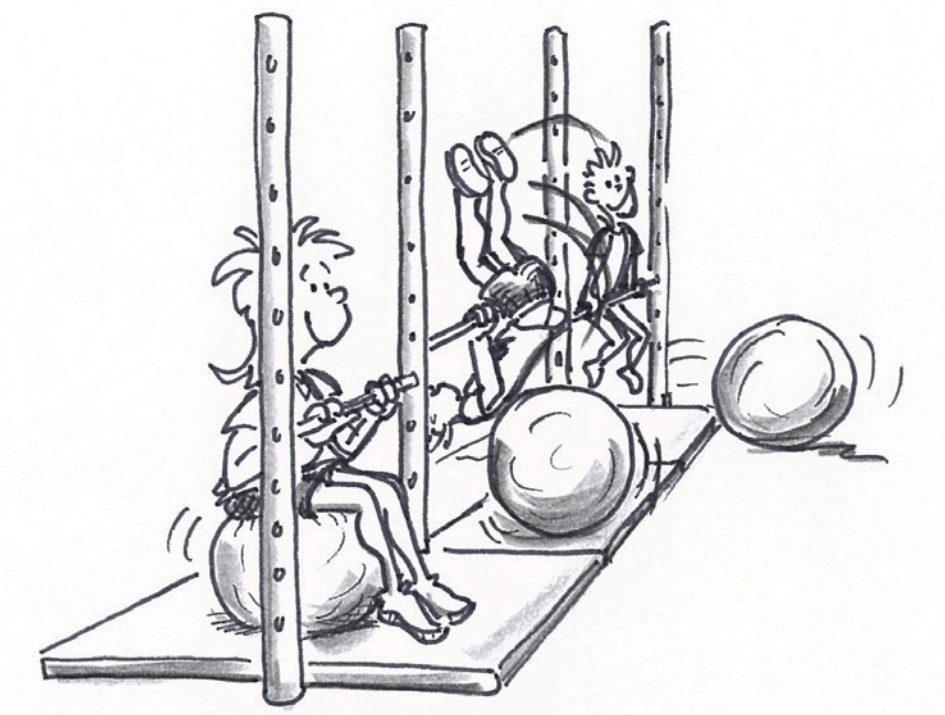
© OFSPO



Face nord

Les élèves escaladent le banc suédois accroché tout au sommet des espaliers avec des sangles d'arrimage, puis ils redescendent par les espaliers.

Matériel: Un banc suédois, espaliers, une sangle d'arrimage

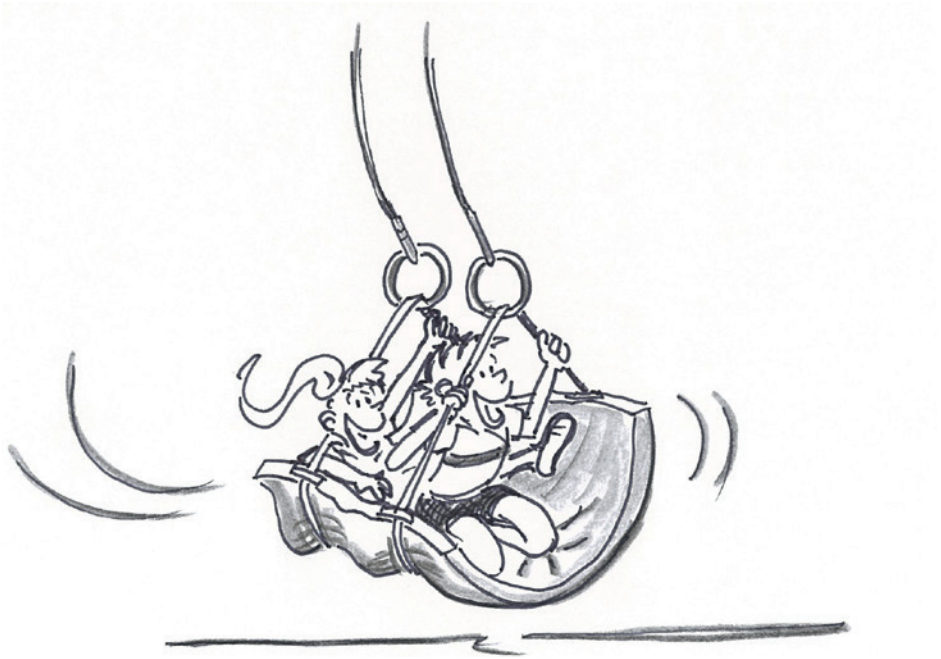


Ballon de gymnastique à la barre fixe

Les élèves sont assis sur le grand ballon de gymnastique devant la barre fixe qu'ils tiennent à deux mains. Ils roulent sous la barre puis montent à l'appui sous la barre (montée du ventre).

Matériel: Barre fixe, grands ballons de gymnastique, petits tapis

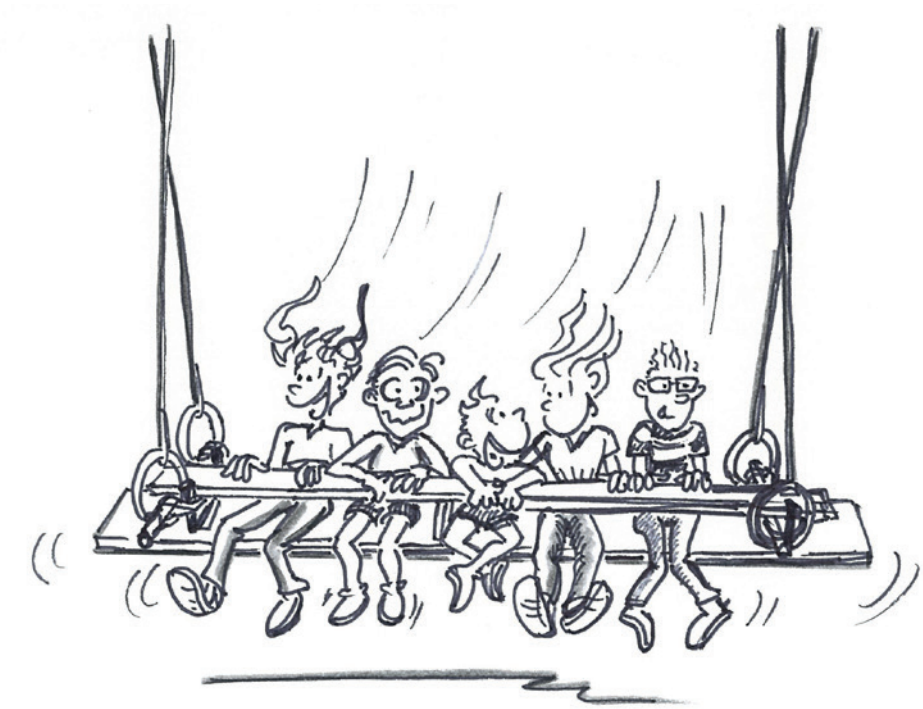
© OFSPO



Grande balançoire

Un petit tapis est fixé aux anneaux avec des sangles d'arrimage. Les élèves se balancent, seuls, à deux ou à trois, assis ou debout sur le tapis.

Matériel: Une paire d'anneaux, un petit tapis, deux sangles d'arrimage, évent. mousqueton



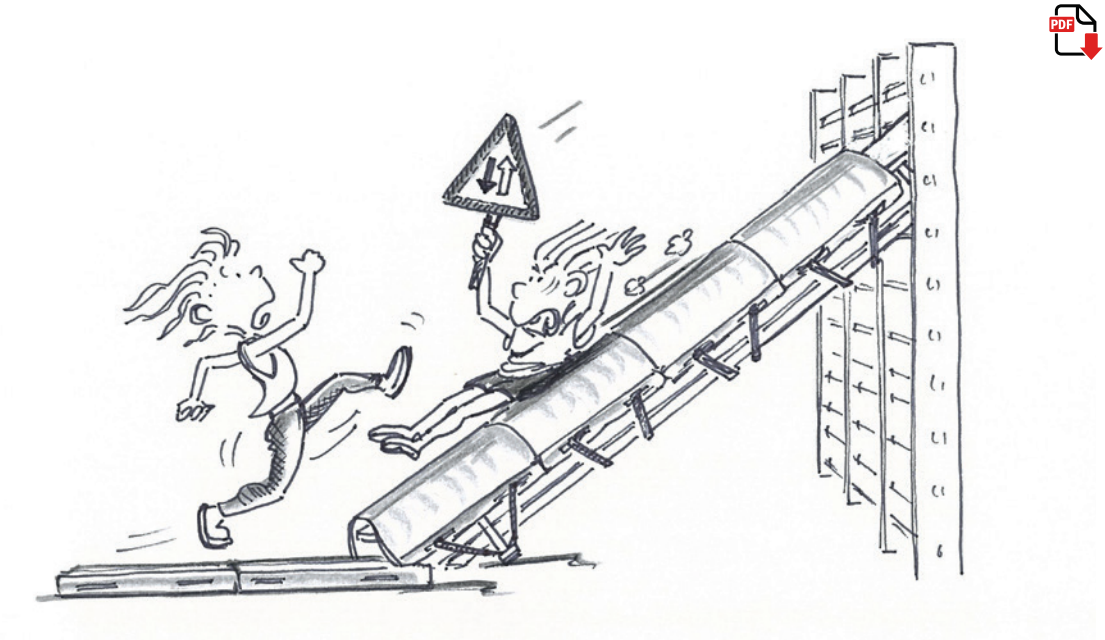
Banc balançant

Un banc est fixé aux anneaux avec deux trapèzes et deux sangles d'arrimage. Plusieurs élèves prennent place sur l'installation.

Matériel: Deux paires d'anneaux, deux trapèzes, un banc suédois, deux sangles d'arrimage

Remarque: Les élèves éprouvent un immense plaisir avec cet exercice, tant que le dispositif reste bien fixé. Attention à respecter ce qui suit: une paire d'anneaux supporte une charge de 2 kN (200 kg) en mouvement. Ne dépassez donc pas le poids total de 200 kg sur le banc. La sécurité de l'installation est ainsi garantie.

© OFSPO



Piste de luge

Fixer deux bancs suédois aux espaliers avec des sangles d'arrimage et les recouvrir de petits tapis. Les élèves escaladent les espaliers, puis descendent la piste en glissant. Ils peuvent aussi monter en courant sur les tapis, mais attention aux collisions avec ceux qui dévalent la piste!

Matériel: Deux bancs suédois, petits tapis, espaliers, une sangle d'arrimage

---

Crevasse

Disposer deux gros tapis obliquement pour former un V (crevasse) entre les barres parallèles et les espaliers et les fixer avec des sangles d'arrimage. Les élèves sautent d'une paroi à l'autre de la crevasse. Ils peuvent escalader la paroi en se tractant avec les cordes.

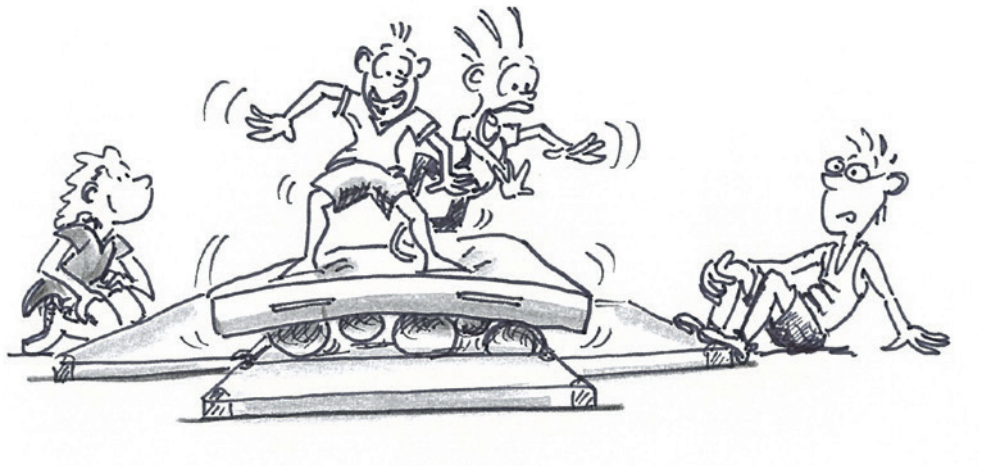
Matériel: Une paire de barres parallèles, deux gros tapis, cordes, sangles d'arrimage

© OFSPO

Par monts et par vaux

Les élèves parcourent une piste vallonnée formée de tapis posés sur des éléments de caisson.

Matériel: Deux caissons, petits tapis

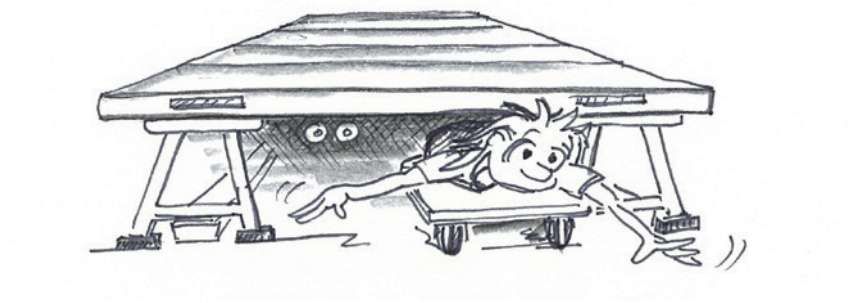


Tapis mouvant

Former un rectangle avec quatre petits tapis, en laissant un espace libre au milieu rempli de médecine-balls. Recouvrir les ballons avec un tapis de 16. Les élèves essaient de garder l'équilibre sur le tapis mouvant, assis ou debout. Pour compliquer la tâche, des camarades placés tout autour bougent le tapis.

Matériel: Quatre petits tapis, un tapis de 16, médecine-balls

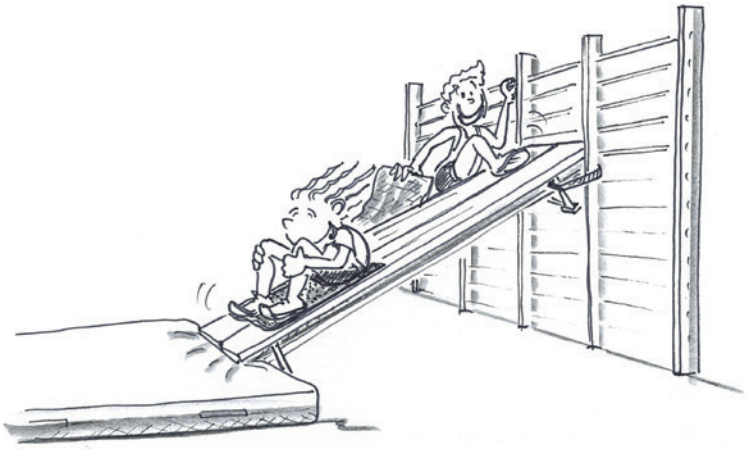
© OFSPO



Tunnel routier

Placer deux bancs suédois l'un à côté de l'autre à environ 1m50 de distance et les recouvrir de petits tapis. Les élèves, couchés sur un petit chariot de transport, traversent le tunnel.

Matériel: Deux bancs suédois, quatre petits tapis, trois à quatre chariots de transport pour bancs suédois



Toboggan

Fixer deux bancs suédois aux espaliers avec des sangles d'arrimage. Les élèves glissent sur des morceaux de moquette ou directement sur leur training.

Matériel: Deux bancs suédois, un tapis de 16, deux sangles d'arrimage, morceaux de moquette

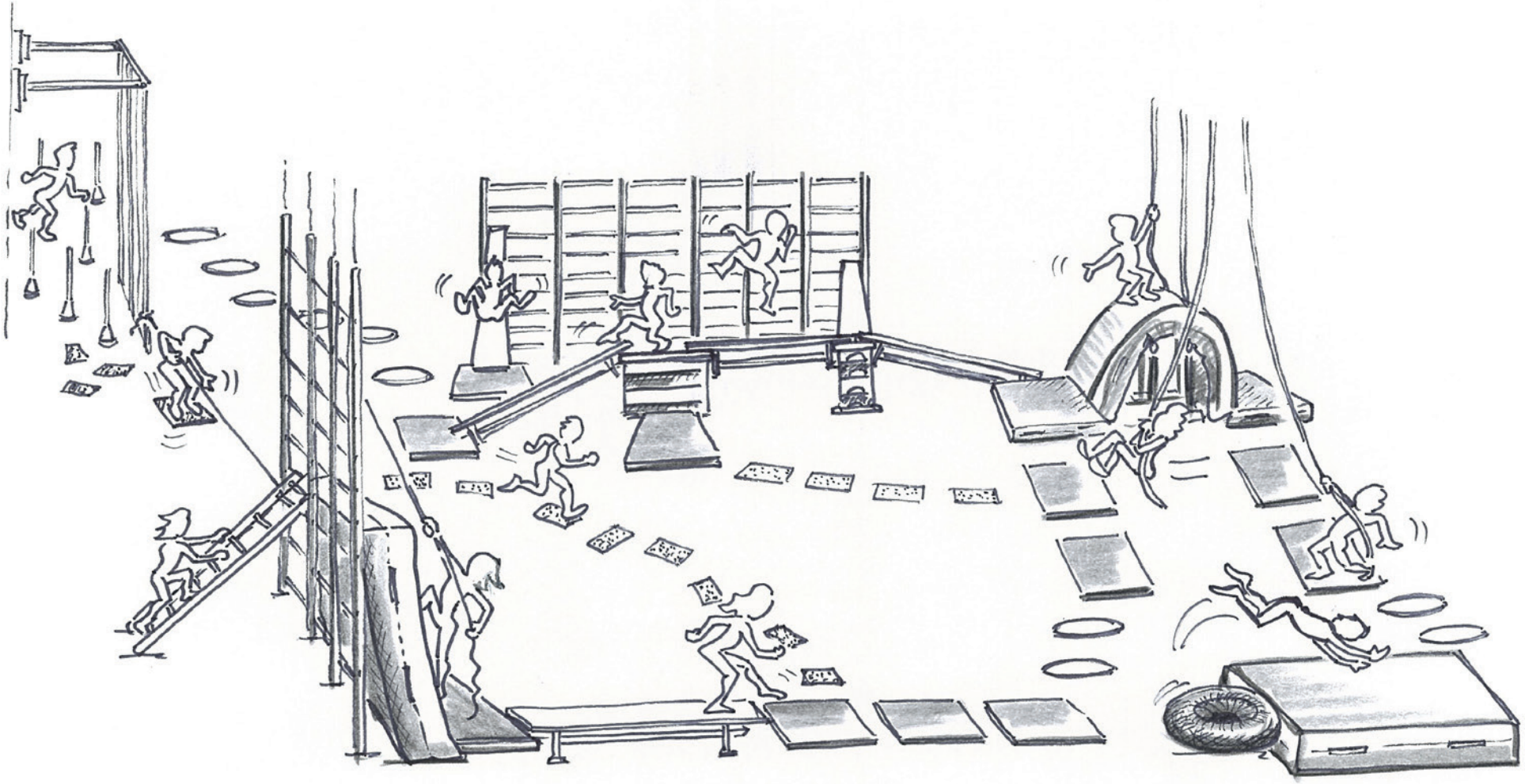
Téléski

Fixer une corde entre deux agrès (perches et espaliers, barres parallèles et espaliers, etc.) à hauteur de genou. Les élèves, debout sur un morceau de moquette ou un chariot de transport, se tractent d'une extrémité à l'autre à la force des bras.

Matériel: Deux chariots de transport ou morceaux de moquette, une grande corde ou longue sangle, deux agrès pour fixer la corde

© OFSPO

© OFSPO



La répartition des différents postes permet aux élèves de suivre un parcours bien défini.

Le but de ce parcours est d'effectuer un tour complet sans jamais poser les pieds par terre. Pour cela, les élèves se déplacent sur les différents agrès, morceaux de moquette ou cerceaux. Plusieurs postes (principaux et annexes) sont intégrés dans le parcours. Il est judicieux que les enfants connaissent quelques tâches au préalable.

Organisation:
Il est important d'instaurer des règles claires pour cette forme d'organisation:
- Interdiction de dépasser!
- Ce n'est pas une compétition!
- En cas de «bouchon»: prendre des raccourcis.
- Si possible, effectuer le tour complet.

Déroulement: Les élèves démarrent à des endroits différents afin d'éviter les bouchons dès le départ. L'enseignant peut préparer des billets sur lesquels les élèves notent, après un tour, leur parcours (normal ou raccourci).

Remarque: Cette forme de circuit est très intensive, il faut donc prévoir de petites pauses entre les tours ou un poste annexe plus calme.

Indications

Ouvrages

- Memmert, D., Paatz, M., Veit, J. (2017): Abenteuer Bewegung. 1. Klasse: 32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Memmert, D., Paatz, M., Veit, J. (2017): Abenteuer Bewegung. 2. Klasse: 32 Stundenbilder für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Scharenberg, S. (2011). Gerätturnen in der Schule: keine Angst vor Reck, Barren und Co. Wiebelsheim: Limpert.

Documents à télécharger

- Baumann, H. (2013): L'école du courage. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Harder, C., Markmann, M. (2012): Foire aux agrès. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Moyens didactiques

- Dessins des postes (pdf)

Nos remerciements

- à Andrea Stuto, Sandra Stebler et leurs élèves de l'école enfantine de Hubersdorf (SO) pour leur participation à la séance photos.

Partenaires

SVSS·ASEP·ASEF | bpa | swiss olympic – for the spirit of sport

Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin
Auteure: Miriam Rufer, enseignante primaire
Rédaction: mobilesport.ch
Traduction: Véronique Keim
Photo de couverture: Julian Käser, OFSPO
Dessins: Leo Kühne
Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

© OFSPO